

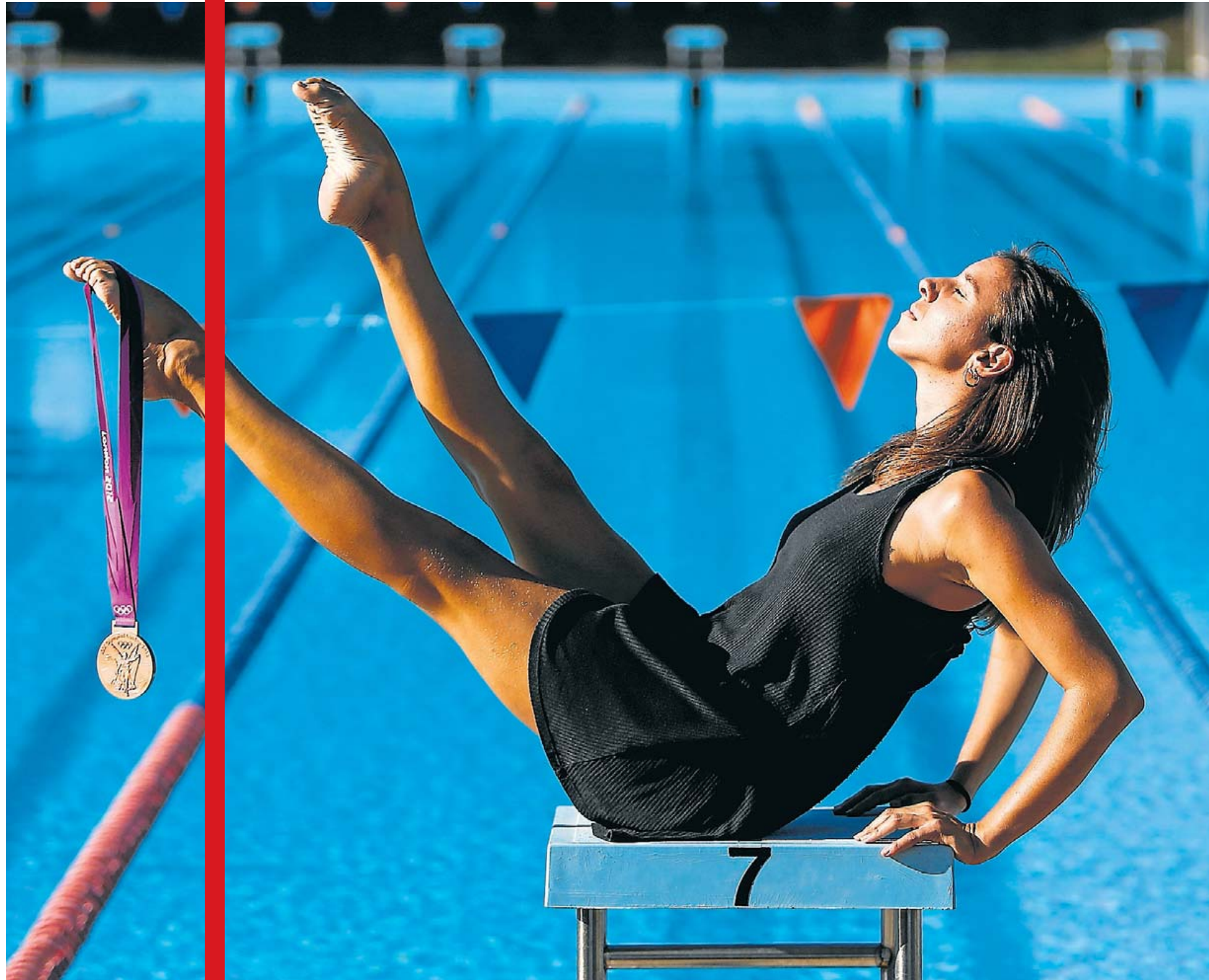
ara diumenge

VIDES DESSINCRONITZADES
**QUATRE NEDADORES D'ELIT
EXPLIQUEN COM ÉS LA VIDA DESPRÉS
DE DEIXAR L'ALTA COMPETICIÓ**



ALTA COMPETICIÓ

Cèlia Atset



20 D'OCTUBRE 2019

CLARA BASIANA, de 28 anys, és la benjamina del grup. Està acabant els estudis de periodisme i col·labora amb la revista *Fosbury*, que s'ocupa dels esports més enllà del futbol. Ha explicat la natació artística des del seu blog *Entre mil burbujes* i des dels micròfons de TVE. La medalla de bronze a Londres és la que conserva amb més estima, però també guarda les altres. "M'he pres els estudis diferent –remarca–. Comences la carrera amb 25 anys, però tens més temps per viatjar i per implicar-te en les lluites socials del barri".

LA VIDA DESPRÉS DE TOCAR EL CEL

Quatre esportistes de natació artística expliquen què van sentir al penjar el banyador i com van trobar la seva nova vocació

TEXT
Nereida Carrillo

No les sentim, però elles sí que se senten! Silenci trencat pel tecleig. Refresquem la pantalla i... uhhh! Esclat d'eufòria. La videoconferència funciona i les noies esclaten com ho feia l'aigua amb els seus moviments. Clara Basiana fa ganyotes a la càmera de l'ordinador. A pocs centímetres, des de la sala de premsa del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat, Andrea Fuentes immortalitza l'escena. "Estàs molt guapa!" "Mira qui parla!" "Poseu el mòbil en horitzontal!" A pantalla partida, Marga Crespí somriu. A l'altra meitat Paula Klamburg s'acompanya de Thaïs Henríquez, que intenta fer la fotografia inversa des de la sorra de la platja. "Mai ens trobem, això d'avui és una bogeria!"

L'Andrea, la Clara, la Marga i la Paula fa molt que no neden juntes, però avui han tornat a sincronitzar-se. Aquest cop sense clor. L'amistat i les complicitats de les noies de la natació artística, ara ja dones, traspasa oceans. Al CAR, on van començar la seva carrera, parlen obertament de les seves

retirades i de les seves noves vides, dels seus futurs dins i fora de l'aigua. Van penjar el banyador de manera esglaonada. La primera va ser Andrea Fuentes, a principis del 2013, amb 29 anys. La mallorquina Marga Crespí va agafar el testimoni un any més tard i el 2016 van deixar la competició d'elit Paula Klamburg i Clara Basiana.

L'Andrea es va retirar només uns mesos després de la destitució polèmica de la seleccionadora Anna Tarrés. Va penjar el banyador una mica abans del que tenia previst, a mitja temporada, i ho va fer per desmotivació. Recorda amb nitidesa el moment en què ho va decidir: "Estava sopant a casa amb la meua parella i li vaig comentar que no tenia ganes d'anar a entrenar-me l'endemà. El meu pare estava malalt. No era on volia ser. Li vaig enviar un missatge a la meua entrenadora i li vaig dir la veritat, que no volia anar-hi, que preferia quedar-me amb el meu pare. Vam estar parlant amb el Víctor, ens vam mirar als ulls, ens vam quedar en silenci. I em va dir: «T'acabes de retirar, oi?»» Em vaig posar a plorar sobre la taula".

La decisió

"El moment de prendre la decisió de retirar-te té un alt impacte emocional, tant d'alliberament com d'incertesa". Qui parla és Susanna Regüela, doctora en psicologia i cap del servei d'atenció a l'esportista del CAR. Des de la finestra del seu despatx veu passar molts esportistes amunt i avall. Al seu departament treballen per acompanyar-los en el trànsit, per crear el que anomena "la consciència de la retirada". "Durant tota la carrera esportiva -explica Regüela- treballem d'una manera paral·lela per crear una identitat múltiple. Els esportistes no només són el que fan aquestes 10 hores al dia, sinó que poden ser i són més coses". Analitzen els interessos de les noies, i malgrat les llargues jornades d'exigència a la piscina i al gimnàs les animen a estudiar i les acompanyen en les seves decisions.

"La meua retirada la recordo molt lligada a tu, Paula", explica la Clara. La Paula assenteix des de la sorra de la platja. "L'últim cop que vam nedar va ser en el preolímpic. No ens vam classificar per als Jocs de Rio. Sabíem que era molt difícil. Jo ho vaig donar tot. Les setmanes següents em va envair la desmotivació", afegeix. La Paula i la Clara es van retirar juntes. Regüela explica que hi ha molts motius per prendre la decisió de deixar de competir: la saturació, el fet d'haver assolit els objectius,



Cèlia Aisèl

la temptació d'algun projecte nou o una nova vida, però també les lesions o el fet de no haver estat seleccionat a causa de l'envelliment del cos. I si això passa i no s'ha projectat el futur, la retirada pot ser un triple salt mortal.

“Quan et quedes en una identitat lineal, quan tot depèn de la teva activitat esportiva –explica Regüela–, hi ha molta més angoixa a l'hora de plantejar la retirada, perquè no saps què faràs, ni qui ets, ni cap a on vas. Pots tenir por a deixar l'esport i això fa que allarguis la teva carrera, però no des de la motivació sinó des de la por a no saber què fer”. Per a Regüela, la situació ideal és que l'horitzó de l'adeu es planifiqui amb un any i mig o dos de coll. Una decisió que, com apunta la psicòloga i esportista, pot ser reversible, com ho va ser la de Gemma Mengual i ho pot ser la d'Ona Carbonell, que ha anunciat el seu adeu fa només unes setmanes.

“La meua retirada va ser planejada. Ja no en tenia ganes”, confessa Marga Crespí. La mallorquina admet que va madurar la decisió en secret. “El món de l'esport –lamenta Regüela– no està preparat per acceptar que algú es plantegi una retirada planificada. Per als equips tècnics significa una pèrdua. De seguida volen reemplaçar-la. Per això la decisió comença en privat”. Crespí continua: “La Clara va ser l'única que ho sabia perquè necessitava comunicar-l'hi a algú l'última vegada que anava a nedar. Després de vacances, encara ningú sabia res i recordo caminar pel CAR i tot-hom em deia «Que guapa que estàs» o «Estàs diferent». Era la felicitat pel pes que em treia de sobre. I no he canviat mai d'opinió”.

La vida nova

La petita s'ha lliurat a Morfeu. S'ha quedat adormida als braços de la seva mare, aliena a la sessió fotogràfica, a les nenes que entren i surten dels vestidors, en la seva pròpia bombolla. “¿Em puc fer fotos amb la nena als braços? –pregunta l'Andrea–. Si la desperto s'emprenyarà, i si el reportatge va de la retirada i el que fem després, en el meu cas també és la maternitat”. Amb quatre medalles olímpiques –dues de plata als Jocs de Pequín i una de plata i una altra de bronze a Londres–, Andrea Fuentes és mare de dos nens: el Kilian i la Sira. La nedadora ha portat la petita per les escales i rememora quan les pujava amb les seves companyes per anar a dinar. A cada racó del CAR hi ha una magdalena de Proust per a les nedadores, alguna cosa que els remet a la seva infantesa. Ara ella és la mare i l'entrenadora.

“L'embaràs és molt més difícil per a les esportistes –afirma–. Estem acostumades a molta llibertat corporal i, de cop, et sents com una roca. No pots fer res. M'angoixava molt”. Per contra, la retirada no la va atabalar gaire. “No em va agafar cap buit existencial –rememora l'Andrea–. Amb el programa de preparació per a la retirada ho planeges abans per no tenir cap sensació de buit, per sentir que comences una vida nova i que pot estar pleníssima. A més, som gent entusiasta! Sempre estem buscant coses noves per aprendre, per moure'ns,

Cristina Calderer



PAULA KLAMBURG es va submergir en el món de la natació artística amb només 6 anys, somiant coreografies a la nit i reproduint-les durant el dia. Ara, amb 30 anys, recorda la temporada 2010-11 com la més dura per l'operació de malucs i la recuperació, amb molta pressió per estar al nivell i anar als Jocs de Londres, on va aconseguir una medalla de bronze. Als 25 anys va penjar el banyador. Ara continua competint, però fora de l'aigua, com a entrenadora, amb les seves noies del Centre de Tecnificació Esportiva Joaquim Blume.



per construir”. Per acompanyar els esportistes en aquesta etapa, al CAR analitzen la seva situació financera i l’acadèmic-professional, el suport o la incomprensió del seu entorn i l’impacte emocional. Regüela afegeix: “Si et trobes un final sobtat, la situació financera és complicada, hi ha un perfil acadèmic-professional que no està clar i un entorn que no ho entén, l’impacte emocional per a l’esportista és més gran, perquè ha d’afrontar moltes coses”.

L’alliberament

La primera reacció en aquesta fase de l’adeu, la que Regüela anomena de “caiguda lliure”, és evitar l’esport, alliberar-se del dictat de l’alt rendiment. L’Andrea va agafar la motxilla amb la seva parella i van recórrer món. La Clara també es va alliberar viatjant: primera parada, Austràlia; segona, el Brasil per retransmetre els Jocs de Rio, i després Colòmbia, abans de tornar i reprendre els estudis de periodisme. La Marga recorda: “Vaig sentir felicitat per deixar-ho i incertesa per veure què faria. Però la vida t’hi acaba portant. Vaig anar a la universitat un dia i tenia la sensació que no hi tornaria. Em van agafar al Cirque du Soleil i em vaig ficar al món dels xous aquàtics. Llavors sents incertesa altra vegada per si sortirà bé. Passes per alts i baixos”.

L’Andrea s’hi sent identificada: “Com la Marga, al principi vaig sentir il·lusió, perquè és una vida molt nova. Llavors el viatge és fàcil. Però arribes a

un punt que dius: i ara què?, què faig a la vida?, qui soc ara? Sents que ets com un nadó. El meu marit [el gimnasta Víctor Cano] deia «Quan m’he de dutxar, ara? Abans era molt fàcil: et dutxes després de l’entrenament. Però si tens tot el dia, quan toca? Quan es dutxa la gent normal, al matí o a la tarda?» Tots els hàbits es trenquen completament”. Des de l’expertesa, Regüela reflexiona: “Encara que la preparis, la pregunta «I ara què faig?» sempre sorgeix”. Es viu una inestabilitat i una “buidor en l’estructura del temps” que sovint s’equilibra; però de vegades desemboca en crisi.

La reconexió

El mòbil de la Paula es queda sense bateria. La Marga apareix a pantalla completa. Una estona després, reapareix la Paula. Perdoneu, el meu mòbil ha mort! La nedadora i entrenadora ha pogut reconnectar-se a la conversa. És el que han fet totes amb la natació artística: al cap i a la fi, són éssers aquàtics. La Paula com a entrenadora del Centre de Tecnificació Joaquim Blume, l’Andrea com a entrenadora de la selecció dels EUA, la Marga amb espectacles aquàtics i la Clara amb les retransmissions. “Quan ho deixes –reflexiona la Clara– has de trobar la manera de poder seguir connectada a aquest esport. Jo vaig tenir aquesta crisi. Primer sents una mica de rebuig, vols fer altres coses. Me’n vaig anar de viatge. Però després penses que si fa 20 anys que fas això és per alguna cosa”. Així, amb el temps, el seu “ADN de peix”, com l’anomena la Clara, aflora. Eliminen la pressió per conquerir medalles i es queden només amb allò que les fa disfrutar.

“Sobretot a la Marga i a mi –recalca l’Andrea– la sincro ens ha rescatat i ens ha donat una vida que no tindríem. Estem molt agraïdes a l’esport que ens ha permès creure en nosaltres i buscar eines per arribar al teu somni”. Per a la seleccionadora dels EUA, la natació artística “no és simplement lluitar contra un cronòmetre o una distància, sinó que entres en un procés creatiu, expresses uns sentiments i provoques una emoció a l’espectador”. Amb aquest propòsit, disfrutar i fer disfrutar, la Marga i l’Andrea van fundar Olympias, un grup d’espectacles aquàtics per a esdeveniments del qual també van formar part la Paula, la Clara i la Tina Fuentes, que va morir l’agost del 2018 després d’anys de lluita contra el càncer. Ara Olympias ja no funciona, però mai se sap. “Sortíem ballant i no quietes esperant el pip de l’àrbitre, interactuàvem amb el públic”, explica nostàlgica la Clara. L’Andrea afegeix: “Eren piscines on toques a terra, així que elimines el cansament, la competició, la pressió, la part tècnica, i ens dediquem només a la part guai, l’artística, muntar coreografies pel plaer de l’espectacle”. “Rèiem sota l’aigua, ens ho passàvem bé”, recorda la Paula.

La Clara acata les instruccions de la fotògrafa. “Un centímetre cap aquí. Quan digui tres, et gires molt ràpid”. Clic, clic, clic, clic. No es cansa de repetir, repetir i repetir. Ho han fet sempre i ho fan ara. Aquesta recerca incansable de l’excel·lència és una



Cristina Calderer

Dale Hurt



MARGA CRESPI té 29 anys, va ser medalla de bronze per equips als Jocs de Londres el 2012 i s'ha penjat diverses medalles de campionats Europeus i Mundials. Des que es va retirar de la competició s'ha dedicat als xous aquàtics, ara des de Las Vegas amb el Cirque du Soleil. "La sincro m'ha salvat de certes situacions; el fet de poder ser a la selecció, l'experiència... Tot plegat m'ha ajudat a ser qui soc", admet la mallorquina. A la imatge, a l'espectacle *Le Rêve*, i a sota a la platja amb les seves medalles.

ANDREA FUENTES explica que va néixer amb tres voltes de cordó umbilical al voltant del coll i que aquella va ser la primera vegada que va practicar l'apnea. Des que es va retirar ha sigut entrenadora *freelance*, nutricionista i ha impulsat el projecte *Synkrolovers*, una publicació sobre natació artística. Ara, amb 36 anys, és seleccionadora de l'equip de natació artística dels EUA. “Trobo molt maco ensenyar tot el que he après, ajudar a créixer un equip, fer-lo madur i ensenyar-les a somiar juntes. El meu objectiu és arribar a dalt però per mèrits propis i per empoderament d'un mateix i no per autoritat i por”, afirma. A sota, amb la seva filla al vestidor. A la portada, a la piscina del CAR.

Cèlia Atset



herència del seu passat. O potser un tret del seu caràcter potenciat per la pràctica esportiva. Totes s'emporten aquest perfeccionisme, però també moltes competències, com ara l'esforç, la dedicació i saber gestionar situacions d'estrès. També algunes lesions i, al costat bo de la balança, una amistat que s'ha fet àncora. “Érem un equip amb una gran pressió, amb moments molt extrems, tot era màxim patiment o màxima alegria. Això uneix molt. M'enrecordaré d'aquesta època tan pujada de volum tota la meva vida”, confessa Fuentes.

El perfeccionisme i les seqüeles

“Tant de bo hi hagués hagut un programa de prevenció de lesions –es queixa la Marga–. Totes les lesions que he tingut ara venen d'abans”. La mallorquina s'ha sotmès a dues intervencions dels malucs: la primera encara a l'equip espanyol i la segona fa pocs mesos. “Al xou tenim fisioterapeutes i si tens algun dolor, entres en una rotació. A l'equip podies perdre la teva posició si

volies tenir temps per recuperar-te”. La Paula es va operar dels malucs abans dels Jocs de Londres. Recorda una recuperació horrorosa i una gran pressió per estar al nivell. La Clara té dues hèrnies i una protusió a la columna. Quan s'entrenava havia de dosificar-se. Ara, sense tanta pressió física, té menys dolor. “M'he de cuidar per mantenir la musculatura”, afirma. La natació artística és un esport exigent. Rere l'harmonia de la música i els banyadors rutilants s'hi amaguen hores de treball i un reglament estricte que la Clara vol fer arribar al gran públic amb les seves retransmissions, on ambiciona “desgranar les dificultats, i explicar per què alguns països pugen al podi i altres no, quines qüestions geopolítiques hi ha”.

Com les seves companyes, la Clara ha trobat la seva nova vocació. És la meta de la transició de la retirada; una transició que, explica Regüela, comença amb la presa de decisió i continua amb la caiguda lliure, la recerca del nou camí i els ajustos al

nou entorn per arribar a la plena adaptació a la vida nova. Per a la Paula ser entrenadora no entrava dins els seus plans quan competia. “Quan no et classifiques –explica la Paula–, s'acaben els diners [els esportistes olímpics espanyols reben la beca ADO, de l'Associació Esports Olímpics]. Ser entrenadora era l'única escapatòria”. La Clara la corregeix: “Paula, ho fas molt bé! Una cosa que la Paula no dirà és que a la nit tenia somnis de coreografies. Moltes idees de coreografies que vam fer van sortir dels seus somnis”. La Marga se sent alleujada, ja que des que es dedica als espectacles aquàtics ha deixat de tenir malsons. Algun dia es tornarà a retirar: “Estic treballant amb el meu cos, sé que no em podré retirar als 60, sinó de forma molt més immediata. Tornarà a venir aquest moment de pensar què faré. Però confio que la vida també m'hi portarà”.

Altres retirades

Quan es van apartar de l'alta competició, la Paula i la Clara van celebrar una festa amb la família, les amistats i les diferents entrenadores: l'entorn que els donava oxigen. “Vam penjar tots els banyadors des que érem alevins –evoca la Clara–. Penjar el banyador simbolitzava la retirada i cada banyador simbolitzava cada pas que havíem anant fent en el món de la sincro i de l'esport”. Les noies van sentir que el seu entorn els feia costat, però no la Federació Espanyola, que els va tallar l'aixeta de la beca. Regüela advoca per un millor acompanyament en la retirada des de l'esport i la societat: “S'ha de treballar en la figura de l'entrenador no només com qui et porta a l'elit, sinó també com qui t'acompanya i et facilita que la retirada sigui tan humana i emocional com sigui possible, perquè te'n vagis sense una motxilla de rancúnia o ràbia”. Regüela considera que cal “un preparador físic per a la transició i retirada esportiva”, a més de sensibilitzar les empreses perquè els esportistes que ingressen al món laboral encaixin al perfil de júnior. Creu que les esportistes han de donar suport al seu equip d'una altra manera, seguir-hi vinculades.

“Quan competim –lamenta la nedadora i periodista Clara Basiana– ja no es parla de nosaltres als mitjans, i encara menys quan prenem la decisió de retirar-nos”. Ho atribueix a la cultura androcèntrica i patriarcal: “L'esport, històricament, ha sigut un espai ocupat per homes. Les dones pertanyen a l'espai privat i per això hi ha aquesta invisibilització”. Regüela, esportista i psicòloga, deplora com es gestiona la retirada: “La societat no està preparada per acceptar les transicions i l'envelliment. Engrandim els esportistes en els seus èxits i després no els acompanyem. Passa amb els esportistes que han tingut sancions per dopatge. Són els que tenen més risc d'exclusió social. És cert que s'han equivocat, però de vegades l'esport et porta a prendre decisions que no són les més correctes. Els engrandim i, sobretot els mitjans, els trepitgen fins a un punt que s'obliden que són persones que han de refer la seva vida”. ●